



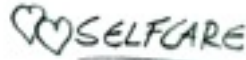
# 1. Woche: Wer willst Du sein?

## Tag 1: SelfCare-Check!

Jede Reise beginnt ja bekanntlich mit dem ersten Schritt. Auf Deiner SelfCare-Reise zum wichtigsten und dollsten Menschen in Deinem Leben, kannst Du erstmal „abhaken“, wo es vielleicht schon ganz rund läuft in Deinem Leben. Schau' ganz spontan, mit welchen Bereichen Deines Lebens Du derzeit zufrieden bist. Kreuze das einfach an - rein gefühlsmäßig:

- Mein Zeitmanagement ist top! Ich bin ein wahrer Zeitnutzer!
- Ich hab' mich selbst sehr gern - so im Großen und Ganzen!
- Ich mag mein Aussehen und fühle mich Wohl in meiner Haut!
- Wenn ich kritisiert werde, komme ich damit gut klar!
- Ich weiß, wie ich mir Ruhe & Erholung gönnen kann!
- Das ein oder andere Hobby habe ich auch!
- Ich weiß, was ich gut kann und was nicht!
- Freundschaften sind mir wichtig und daher pflege ich diese auch!
- Ich hab „genug“ Geld!
- Ich weiß, dass ich eines Tages sterben werde und daher verdränge ich diese Tatsache nicht, sondern gehe bewusst mit ihr um.
- Gesundheitlich ist alles paletti - zumindestühl' ich mich nicht krank!
- Wenn ich im Stress bin, achte ich gut auf mich.
- Ich kenne meine Bedürfnisse und lebe entsprechend danach.
- Ich tue das, was ich tue, sehr gerne. Ich mag meine Arbeit!
- Mein Leben hat einen Sinn!
- Den Tod habe ich auf'm Zettel, daher nutze ich meine Lebenszeit.





## SELF CARE

- Schlafen kann ich meistens ganz gut.
- Ich kann gut alleine sein und weiß dann was mit mir anzufangen.
- Wenn ich mich ärgere, dann kann ich gut damit umgehen.
- Mich weiterzuentwickeln und zu lernen ist mir sehr wichtig.
- Ich nehme mir gerne Zeit für Spaß & Spiel.
- Ich fühle mich weitestgehend anerkannt und akzeptiert.
- Ich kenne meine Bedürfnisse und richte mein Leben danach aus.
- Wenn mir ein Fehler passiert, mach ich mich selbst nicht fertig.
- Ich mag andere Menschen - meistens;)
- Ich liebe und werde geliebt.

Unsere größte Angst ist nicht, dass wir einer Sache nicht gewachsen sind. Unsere größte Angst ist, dass wir grenzenlos mächtig sind. Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten. Wir fragen uns: „Wer bin ich, um so brillant zu sein?“ Aber wer bist Du, es nicht zu sein? Du bist ein Kind Gottes. Es dient der Welt nicht, wenn Du Dich klein machst. Sich zu beschränken, nur damit andere um Dich herum sich nicht unsicher fühlen, hat nichts Erleuchtendes. Wir wurden geboren, um den Ruhm Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Wenn wir unser Licht scheinen lassen, geben wir damit anderen die Erlaubnis, es auch zu tun. Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch andere.

*Nelson Mandela von Marianne Williamson in "A Return to Love"*